

**Опросник убеждений в отношении эмоций**  
 Emotion Beliefs Questionnaire (EBQ; Vecerra и др., 2020)  
 Русскоязычная версия: Павел Ларионов и Мария Яковлева (2023)

*Инструкция.* Данный опросник направлен на изучение Ваших представлений об эмоциях в целом. Некоторые вопросы касаются негативных эмоций (например, грусть, страх и гнев). Другие вопросы касаются позитивных эмоций (например, счастье, радость и веселье). Для каждого утверждения отметьте, пожалуйста, **насколько Вы согласны или не согласны с тем, что это утверждение верно в целом**. Обведите кружком один ответ для каждого утверждения.

Утверждения	Полностью не согласен(а)	---	---	Ни согласен(а), ни не согласен(а)	---	---	Полностью согласен(а)
1 Как только люди начинают испытывать негативные эмоции, они уже ничего не могут сделать для их изменения.	1	2	3	4	5	6	7
2 Люди не могут контролировать свои позитивные эмоции.	1	2	3	4	5	6	7
3 От негативных эмоций мало пользы.	1	2	3	4	5	6	7
4 Позитивные эмоции нежелательны для людей.	1	2	3	4	5	6	7
5 Как бы люди ни старались, они не могут изменить свои негативные эмоции.	1	2	3	4	5	6	7
6 Люди не могут научиться приемам эффективного контроля и управления своими позитивными эмоциями.	1	2	3	4	5	6	7
7 Людям не нужны их собственные негативные эмоции.	1	2	3	4	5	6	7
8 От позитивных эмоций мало пользы.	1	2	3	4	5	6	7
9 Люди не могут контролировать свои негативные эмоции.	1	2	3	4	5	6	7
10 Как бы люди ни старались, они не могут изменить свои позитивные эмоции.	1	2	3	4	5	6	7
11 Негативные эмоции вредны.	1	2	3	4	5	6	7
12 Людям не нужны их собственные позитивные эмоции.	1	2	3	4	5	6	7
13 Люди не могут научиться приемам эффективного контроля и управления своими негативными эмоциями.	1	2	3	4	5	6	7
14 Как только люди начинают испытывать позитивные эмоции, они уже ничего не могут сделать для их изменения.	1	2	3	4	5	6	7
15 Наличие негативных эмоций плохо для людей.	1	2	3	4	5	6	7
16 Позитивные эмоции вредны.	1	2	3	4	5	6	7

## Инструкция расчета результатов для Опросника убеждений в отношении эмоций

Опросник убеждений в отношении эмоций (*Emotion Beliefs Questionnaire*; EBQ; Becerra и др., 2020) — это самоотчетный опросник для оценки убеждений в отношении эмоций, состоящий из 16 пунктов. Базируясь на теоретических положениях Форд и Гросса (Ford и Gross, 2019), EBQ оценивает две основные категории убеждений в отношении эмоций: убеждения о *контролируемости* эмоций и убеждения о *полезности* эмоций. Эти убеждения оцениваются по отношению к негативным и позитивным эмоциям. Опросник EBQ включает в себя четыре подшкалы и три составные шкалы, причем более высокие баллы указывают на более высокий уровень неадаптивных убеждений в отношении эмоций (т. е. на более сильные убеждения в том, что эмоции неконтролируемы и бесполезны).

В таблице ниже описаны подшкалы и составные шкалы EBQ, а также способ их расчета.

Подшкалы/составные шкалы	Как рассчитать?	Измеряемый параметр
<b>Подшкалы</b>		
Неконтролируемость негативных эмоций	Суммировать пункты 1, 5, 9, 13	Убеждения о том, насколько неконтролируемы негативные эмоции.
Неконтролируемость позитивных эмоций	Суммировать пункты 2, 6, 10, 14	Убеждения о том, насколько неконтролируемы позитивные эмоции.
Бесполезность негативных эмоций	Суммировать пункты 3, 7, 11, 15	Убеждения о том, насколько бесполезны (например, нежелательны, неважны или вредны) негативные эмоции.
Бесполезность позитивных эмоций	Суммировать пункты 4, 8, 12, 16	Убеждения о том, насколько бесполезны (например, нежелательны, неважны или вредны) позитивные эмоции.
<b>Составные шкалы</b>		
Общая неконтролируемость эмоций	Суммировать результаты подшкал <i>Неконтролируемость негативных эмоций</i> и <i>Неконтролируемость позитивных эмоций</i>	Убеждения о том, насколько неконтролируемы негативные и позитивные эмоции.
Общая бесполезность эмоций	Суммировать результаты подшкал <i>Бесполезность негативных эмоций</i> и <i>Бесполезность позитивных эмоций</i>	Убеждения о том, насколько бесполезны (например, нежелательны, неважны или вредны) негативные и позитивные эмоции.
Общий балл	Суммировать все пункты	Общий показатель неадаптивных убеждений об эмоциях; включает в себя убеждения о том, насколько неконтролируемы и бесполезны негативные и позитивные эмоции.

### Литература

- Ford, B. Q., Gross, J. J. (2019). Why Beliefs About Emotion Matter: An Emotion-Regulation Perspective. *Current Directions in Psychological Science*, 28(1), 74–81. <https://doi.org/10.1177/0963721418806697>
- Becerra, R., Preece, D. A., Gross, J. J. (2020) Assessing beliefs about emotions: Development and validation of the Emotion Beliefs Questionnaire. *PLOS ONE*, 15(4), e0231395. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0231395>

Русскоязычная версия EBQ была разработана Павлом Ларионовым и Марией Яковлевой. В случае любых вопросов по использованию опросника, пожалуйста, напишите письмо на электронную почту: [pavel@ukw.edu.pl](mailto:pavel@ukw.edu.pl)